

## ویتامینی که استرس را از بین می‌برد



محققان دانشگاه ایالتی اوهایو دریافتند که هر روز استفاده از مکمل‌های حاوی ۲.۵ گرم امگا ۳، بهترین کمک به بدن برای مقاومت در برابر اثر مخرب استرس (دلهره) است؛ بنابراین اگر استرس دارید، از امگا ۳ غافل نشوید.

محققان دانشگاه ایالتی اوهایو دریافتند که هر روز استفاده از مکمل‌های حاوی ۲.۵ گرم امگا ۳، بهترین کمک به بدن برای مقاومت در برابر اثر مخرب استرس (دلهره) است؛ بنابراین اگر استرس دارید، از امگا ۳ غافل نشوید.

به گزارش ایسنا، خبرگزاری «صدا و سیما» نوشت: تحقیقات جدید نشان می‌دهند که استفاده از مکمل امگا ۳ ممکن است موجب افزایش محافظت در سطح سلولی مغز شود و در نتیجه، استرس (دلهره) را کاهش دهد.

امگا ۳ با سرکوب آسیب و افزایش محافظت در سطح سلولی در طول و پس از یک رویداد استرس‌زا، به کند کردن اثرات پیری کمک می‌کند.

در آزمایشی که به این منظور ترتیب داده شد، شرکت‌کنندگانی که از مکمل‌های امگا ۳ استفاده می‌کردند، هورمون استرس زای کورتیزول و سطوح پایین‌تری از پروتئین پیش التهابی در یک رویداد استرس‌زا در آزمایشگاه را تولید کردند.

امگا ۳ به فرایندی که محققان، آن را انعطاف‌پذیری استرس می‌نامند، کاهش آسیب در هنگام استرس و پس از استرس حاد، فعالیت ضد التهابی پایدار و محافظت از اجزای سلولی که در نتیجه پیری، کوچک‌تر می‌شوند، کمک می‌کند.

یافته‌ها نشان می‌دهند که استفاده از مکمل‌های امگا ۳ تغییر ساده‌ای است که افراد می‌توانند ایجاد کنند، به گونه‌ای که تأثیر مثبت در شکستن زنجیره بین استرس و اثر منفی ضد سلامتی، دارد.

مکمل‌های امگا ۳ نسبت استفاده از اسیدهای چرب را به گونه‌ای تغییر می‌دهند که به حفظ بخش‌های کوچک DNA در گلبول‌های سفید خون، کمک می‌کند.

در ادامه آزمایش یاد شده، پس از ۴ ماه استفاده از مکمل‌ها، ۱۳۸ شرکت‌کننده در تحقیق، ۴۰ تا ۸۵ ساله، آزمایش ۲۰ دقیقه‌ای را انجام دادند که ترکیبی از یک گفتار و یک تکلیف تفریق ریاضی است که به طور قابل اعتمادی، پاسخ استرس التهابی را ایجاد می‌کند.

نتیجه به دست آمده از نمونه‌های خون شرکت‌کنندگان نشان داد که امگا ۳ از هرگونه تغییر در سطح تلومراز یا پروتئینی که التهاب را در ۲ ساعت پس از تجربه استرس حاد شرکت‌کنندگان کاهش می‌دهد، جلوگیری می‌کند؛ اما افرادی که به آنها به جای امگا ۳، قرص‌های دارونما داده بودند، ساز و کارهای ضد استرسی خود را از دست دادند.

به گفته محققان، با کاهش التهاب ناشی از استرس، امگا ۳ ممکن است به مختل کردن ارتباط بین استرس مکرر و علائم افسردگی، کمک کند. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند افرادی که واکنش التهابی بالاتر نسبت به یک عامل استرس‌زا در آزمایشگاه دارند، ممکن است در طول زمان، علائم افسردگی بیشتری داشته باشند.

هر فردی که افسرده است، التهاب تشدید شده ندارد. تقریباً یک سوم از افراد افسرده، این گونه هستند. این موضوع به توضیح این که چرا مکمل امگا ۳ همیشه موجب کاهش علائم افسردگی نمی‌شود، کمک می‌کند. اگر التهاب شدید ندارید، امگا ۳ ممکن است مفید نباشد؛ اما برای افرادی که افسردگی دارند، نتیجه نشان می‌دهد که امگا ۳ مفیدتر است.

دژ ۲.۵ گرمی امگا ۳ بسیار بالاتر از آن چیزی است که بیشتر مردم هر روز استفاده می‌کنند، اما شرکت‌کنندگان در مطالعه، هیچ نشانه‌ای از مشکل داشتن این مکمل‌ها را نشان ندادند.